

## Goutte

Jusqu'à présent, on parlait du fait que l'acide purine dans l'alimentation favorise généralement la goutte. Cependant, une nouvelle étude menée sur 12 ans est venue à un autre résultat : Il est très significatif si l'acide purine est d'origine animale ou végétale.

L'équipe de recherche du Dr Choi a observé 47150 d'hommes sans fardeau préliminaire pendant 12 ans. Pendant cette période, 730 hommes ont été atteints de goutte.

Les participants à l'étude consommant le plus de viande étaient atteints de goutte d'une fréquence élevée de 40% comparés à ceux avec la plus basse consommation de viande. Parmi les personnes qui mangeaient le plus de fruits de mer et de poissons, la différence était encore plus nette : 50 % des ces personnes étaient atteintes de goutte.

Bien que les aliments suivants soient connus pour leur haute teneur en purine, ils n'augmentaient pas du tout la probabilité de goutte : légumineuses, (soja incl.), haricots, champignons, chou-fleur, épinards.

L'apport en protéines dans sa totalité n'avait lui non plus d'effet sur le développement de la goutte.

Cette étude prouve une fois de plus, qu'une simple analyse d'un aliment ne permet pas d'en définir en détail sa valeur pour la santé. Les tableaux illustrant exclusivement la teneur en purine des aliments sans en définir les différents effets des sources végétales comparées et animales sont de fait inutiles.

Il s'est avéré que l'alimentation à base de végétaux est plus saine, même si les analyses des composants alimentaires n'ont pas pu l'expliquer dans le cas de la goutte.

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

Notes de bas de page:

1.

[Dr. med. Hyon K. Choi: «Purine-Rich Foods, Dairy and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men»](#), [1]  
New England Journal of Medicine, Volume 350:1093-1103, Nr. 11. (11.3.2004)

**Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:31):** <https://www.swissveg.ch/goutte?language=fr>

### Links

[1] <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa035700>